

YOSHLARNING INTERNETDA VAQT O‘TKAZISHI

Sharofova Muxlisaxon Sobir qizi*O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat instituti
“Kutubxona axborot faoliyati fakulteti” talabasi***Matmuradova Malika Isayevna,***O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat instituti
“Kutubxona-axborot faoliyati” kafedrası katta
o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarning internetda vaqt o‘tkazishining bir qancha foydali va zararli tomonlari yoritilgan. Internetning yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga, o‘qish va o‘rgatish jarayoniga, shuningdek ijtimoiy aloqalar va vaqt boshqaruvi kabi sohalarga ta’siri ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta’sir, sog‘liq, gipodinamiya

Annotation: This article highlights several positive and negative aspects of young people spending time on the internet. It explores how the internet affects personal development, learning and teaching processes, as well as areas such as social communication and time management.

Keywords: social networks, psychological impact, health, hypodynamia.

Bugungi kunda internet yoshlarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internetning ulkan imkoniyatlari va o‘yinlar, ijtimoiy tarmoqlar, ta’lim resurslari kabi turli xil vositalar yoshlarni o‘ziga jalb qilmoqda. Yoshlar internetni ko‘plab maqsadlar uchun ishlatishadi: o‘qish, o‘yin o‘ynash, ijtimoiy tarmoqlarda muloqat qilish, video tomosha qilish va boshqalar. Bu bir qator salbiy va ijobiy holatlarga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, internetda uzoq vaqt o‘tkazishning ijtimoiy, psixologik va salomatlikka ta’siri ko‘plab ilmiy izlanishlar va jamoatchilik e’tiborini tortgan. Internetning yoshlarning rivojlanishiga ta’siri ikki tomonlama bo‘lishi mumkin. Bir tomondan, internet yoshlar uchun ma’lumot va bilim olish, global dunyo bilan tanishish, yangi ko‘nikmalarni egallash imkonini beradi. Boshqa tomondan esa, internetda ko‘p vaqt o‘tkazish, ijtimoiy aloqalarni kamaytirishi, o‘qish va diqqatni jamlashga to’sqinlik qilishi, shu bilan birga, psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Internet keng imkoniyatlar eshigini ochadi. Internetning ijobiy tomonlarini aytib o‘tadigan bo‘lsak, bir qancha turlarni misol qilishimiz mumkin. Masalan, internet yoshlarning yangi bilimlarga ega bo‘lishi, o‘qish, tadqiqotlar qilish va yangi tillarni o‘rganishga, yangiliklardan xabardor bo‘lishiga yordam beradi. Yoshlar internet orqali dunyo bo‘ylab do‘stlar orttirish, turli xil madaniyatlar bilan tanishish imkoniyatiga

ega .Internet orqali yoshlar o'zlarini ifodalash, musiqalar, rasm, video yaratish va boshqalar orqali kreativliklarini rivojlantirishi mumkin. Bugungi kunda dunyoning turli xil joylarida birqancha kerakli ma'lumotlar, turli xildagi qiziqarli kitoblar joylangan kutubxonalar o'z faoliyatini olib bormoqda. Afsuski, bulardan hamma ham foydalana olmaydi. Chunki kimningdir imkoniyati yo'q, kimningdir vaziyati to'g'ri kelmaydi. Lekin hozirgi kunda, ya'ni raqamlashgan dunyoda ko'plab narsalarning ilojini topsa bo'lyapti. Internet orqali yurtdoshlarimiz o'ziga kerakli bo'lgan ma'lumotlarni, kitoblarning elektron variantlarini topib ,o'z bilimlarini oshirib kelyapti. Bu esa ko'plab yurtdoshlarimizga samarali foydalarini ko'rsatib kelyapti. Hozirgi kunda yoshlar uydan ko'chaga chiqmay turib global tarmoq orqali dunyo kutubxonalariga sayr qilibgina qolmay, kurrai zaminning narigi chekkasida joylashgan oliy ta'lim muassasining masofaviy talabasi bo'lib o'z bilimlarini oshirayapti. Internetning faqatgina bu aytib o'tgangina foydali tomonlari bo'lmay yana bir qancha biz bilmagan foydali tomonlari ko'p. Internetdan o'z o'rnida maqsadli foydalanib turli xil yutuqlarga, oilaviy byudjetiga foyda olib keladigan yurtdoshlarimiz ham birtalaygina. Internetning ijobiy tomonlari ham ko'p. Hozirgi kunda salbiy tomonlariga keladigan bo'lsak, internetda ko'p vaqt sarflash, o'qish yoki jismoniy faoliyatni kamaytirishi, shu bilan birga muntazam uyqu rejimini buzishi mumkin. Yoshlar internetda noto'g'ri ma'lumotlarga duch kelish yoki zararli kontetga aralashish xavfiga duch kelishlari mumkin. O'zaro muloqatlar va an'anaviy ijtimoiy faoliyatlar kamayishi mumkin, bu esa yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarining rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Afsuski, bugungi kunda oramizda internetda har xil tanishlar orttirib, har xil o'zi bilmagan o'yinlarga, tarmoqlarga qo'shib qolgan bir qancha yurtdoshlarimizni ham uchratishimiz mumkin. Yoshlarning bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarda aldanib qolishlari jiddiy muommaga aylanmoqda. Texnologiya rivojlangani sari firibgarlik, yolg'on do'stliklar va salbiy ta'sirlar soni ham oshib bormoqda. Firibgarlar yoshlarni turli soxta o'yinlar, "pul topish imkoniyati" yoki "sovrin yuting kabi" yolg'onlar bilan aldayapti. Bank kartasi ma'lumotlari yoki shaxsiy ma'lumotlar orqali hisoblar bo'shatilayapti. Ijtimoiy tarmoqlar insonlarni bir qancha ijobiy, salbiy tomonlarga boshlab boribgina qolmay inson salomatligiga ham ko'pgina salbiy ta'sirlari bor. Jumladan:

1. Uyqu sifatining pasayishi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ,ko'pchilik kechki payt ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazganligi sababli uyqu vaqtini kechiktiradi. Bu esa uyqu yetishmasligiga sabab bo'ladi va organizmni tiklanish jarayonlariga to'sqinlik qiladi.
2. Ruhiy salomatlikka ta'siri.. Doimiy ravishda boshqalarning "ideal hayoti"ni kuzatish o'zini past baholash, depressiya va xavotirga sabab bo'lishi mumkin.
3. Gipodinamiya (harakatsizlik) va semirish .Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish kamharakatlikka sabab bo'ladi. Bu esa semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va metabolik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

4.Doimiy stress va ma'lumotlar yuklamasi. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p ma'lumot olish va uni qayta ishlash miya uchun ortiqcha yuk bo'lishi mumkin. Bu esa xotira pasayishi va charchoqqa olib keladi. Internetda ko'p vaqt o'tkazish, ayniqsa, videolarni tomosha qilish yoki o'yinlar o'ynash, yoshlarning psixologik holatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Shaxsning psixik tuzilishini o'zgarishi uning yashash sharoiti, faoliyatida yuzaga keladigan o'zgarish natijasi bo'lib, u ijtimoiy ta'lim-tarbiya bilan bog'liqdir.

Bugungi kunda internet foydalanuvchilari soni yildan yilga ortib bormoqda. Internetdan ko'p foydalanish insonlarning ko'p vaqti besamar o'tkazish, vaqtini to'g'ri taqsimlay olmaslik holatlariga olib kelyapti. Bugungi kunda ayniqsa o'quvchi va talaba yoshlarning ijtimoiy tarmoqlarga berilib qolib, darslarga faol qatnashmayotganini, dars jarayonlariga e'tiborsiz bo'layotganlarini ko'p uchratishimiz mumkin. Bunga ko'proq tashqi muhit sababchi bo'lyapti. Ota-onalar farzandlariga yoshligidan telefon berib qo'yib bimalol foydalanishiga ruxsat berib qo'yibdi. Bazi bir ota-onalar farzandi nima bilan mashg'ul bo'layotganiga, kelajagi nima bo'lishiga e'tibor ham qaratmayapti. Natijada farzand o'zi xohlaganini qilib, internet tarmoqlariga o'ralashib qolyapti. Bir kun yigirma to'rt soat ekanligini hisobga oladigan bo'lsak, uning juda kam qismini o'qishga, izlanishga ajaratayotgan tengdoshlarimiz soni birtalaygina. Bu davrda kattalar e'tibor berishlari lozim bo'lgan yana bir holat bor. Bu o'smirlarning o'zligini ta'kidlash uchun turli zararli odatlarni o'zlashtirishidir. Masalan, o'g'il bolalar ijtimoiy tarmoqlarda ko'rgan bir qancha keraksiz odatlarni qilib kelyapti. Masalan, sigareta chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish orqali o'z shaxsini boshqalar, tengqurlari davrasida uqtirmoqchi bo'ladi. Bu narsa o'ta jiddiy tarbiyaviy muammo bo'lib, oilada yoki maktabda sinfdoshlari orasida o'quv yoki mehnatda o'zidan rozi bo'lmagan bola ko'pincha shu yo'lni tanlaydi. Shuning uchun ham kattalardan o'smirlarga alohida e'tibor, yaxshi o'qishi uchun shart-sharoitlar, uning shaxsiyatiga hurmat talab qilinadi. Ota-onalar farzandlariga yo'l ko'rsatuvchi bo'lishi kerak. Farzandlar yoshligida hamma narsaga qiziqadi, ularning ongida yaxshi-yomonni farqlash qobiliyati hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun ham ota-onalar farzandlariga internetdan to'g'ri foydalanish qoidalarini tushuntirishlari, yomon sahifalar, yolg'on ma'lumotlar va firibgarlikdan ogohlantirishlari, bolaning qiziqishlarini aniqlab ularga mos foydali resurslarni ko'rsatib borishlari zarur. Ota-onalar farzandlarining internetdagi faoliyatini nazorat qilishi, ammo ularni siqmasligi va ayblamasligi kerak. Qurilmalarga ota-ona nazorati ilovalari o'rnatish mumkin. Kuniga internetga ajratilgan vaqt chegarasini belgilash foydali bo'ladi. Farzandi bilan ochiq muloqat qilib, uni nima ko'rayotgani va nimalarga qiziqayotganini so'rab borish kerak. Agar ota-ona o'zi telefon yoki planshetga mukkasidan ketgan bo'lsa, bola ham shunday bo'ladi. Farzandga kitob o'qish, sport, ijodiy mashg'ulotlar kabi hayotdagi faoliyatlar bilan hamroh bo'lish mumkin. Ijtimoiy foydali mehnat bilan band qilish,

o'qishdagi yutuqlarini vaqtida rag'batlantirib turish, hamkorlikda mustaqil ravishda to'g'ri qarorlar qabul qilishga o'rgatish ancha yaxshi ijobiy natijalar beradi. Shuni takidlash kerakki hozirgi bolalarning televizor oldida ko'p o'tirishi, kompyuter o'yinlariga ruju qo'yishi aynan ijtimoiy-psixologik ehtiyojlarning qondirilmasligiga olib keladi. Ularning ma'naviy-mafkuraviy taffakurlarida ham bo'shliq paydo bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning internetda vaqt o'tkazishi o'ziga xos ijobiy va salbiy tomonlarga ega. Ijobiy jihatlari sifatida bilim olish, ijtimoiy aloqalar o'rnatish va ko'ngilochar faoliyatlar amalga oshirishi mumkin. Biroq, ortiqcha vaqt sarflash sog'liq muammolari, internet qaramligi va xavfsizlikka doir muommalarga olib kelishi mumkin. Umuman olganda, yoshlarning internetdan vaqt o'tkazishi foydali yoki zararli bo'lishi, ularning qanday kontent bilan shug'ullanishiga, vaqtni qanday boshqarishlariga va qanday muhitda o'sishlariga bog'liqdir. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun imkoniyat manbai bo'lishi mumkin, ammo ularni to'g'ri ehtiyotkorlik bilan ishlatish zarur. Internet madaniyati, axborot savodxonligi va xavfsizlik qoidalari yoshlar orasida keng targ'ib qilinishi kerak. Ota-onalar, ustozlar va mutassadi tashkilotlar yoshlarni firibgarlikdan ogohlantirib, ular bilan ochiq muloqot olib borishlari lozim. Faqat shundagina bugungi raqamli dunyoning salbiy oqibatlaridan himoya qila olamiz. Ota-onalar farzandlariga nafaqat nazoratchi, balki yo'l ko'rsatuvchi, suhbatdosh va ishonchli do'st bo'la olishlari kerak. O'z vaqtida berilgan tarbiya, sabrli tushuntirish va yaxshi namuna yoshlarning internetdan oqilona foydalanishga zamin yaratadi. Chunki sog'lom fikrlaydigan, bilimli va ongli yoshlar – mustahkam kelajak poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Зуфарова, М. Э. Умумий психология : ўқув қўлланма / М.Э. Зуфарова. – Тошкент : Ўзбекистон файласуфлари жамияти, 2010. – 304 б.
2. Психология: олий ўқув юртлари учун дарслик / В. Каримова, О. Ҳайитов, Ф. Акромова, Н. Лутфуллаева. – Тошкент : ТИДУ, 2007. – 435 б.
3. <https://rost24.uz>